

**GAMBARAN SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA
PADA GURU SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI (SLBN) 2
MARTAPURA**

SKRIPSI

**OLEH
ARAFAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2024**

**GAMBARAN SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA
PADA GURU SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI (SLBN) 2
MARTAPURA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Islam

Oleh:

Arafah

NIM. 190103040069



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arafah
Nim : 190103040069
Tempat Tanggal Lahir : Pulau Kupang, 20 Januari 2000
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul : “Gambaran Sabar Dalam Mengatasi Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) 2 Martapura” adalah benar-benar karya saya, kecuali kuitipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, Mei 2024
Yang membuat pernyataan,



Arafah

NIM. 190103040069

SURAT KETERANGAN LULUS UJI PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor: 1808/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Arafah
NIM : 190103040069
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : Gambaran Sabar Dalam Mengatasi Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) 2 Martapura

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** menggunakan Turnitin dengan Persentase sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 15 Juni 2024



Dr. Musfichin, M.A.
Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,

Musfichin, M.A.

PERSETUJUAN SKRIPSI

**GAMBARA SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA PADA GURU
SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI (SLBN) 2 MARTAPURA**

Disusun dan diajukan oleh:

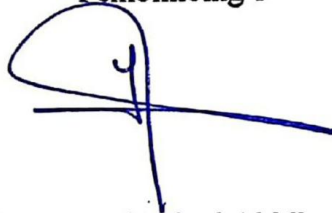
Arafah

NIM: 190103040069

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing 1



Dr. Muhammad Zainal Abidin, M.Ag

NIP.197710072005011007

Mengetahui,

Ketua Jurusan Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M.Ag

NIP.198610101994033004

PENGESAHAN SKRIPSI



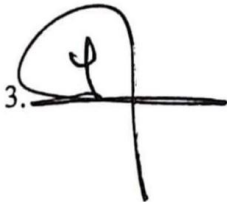

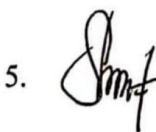
GAMBARAN SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA PADA GURU SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI (SLBN) 2 MARTAPURA

Dipersembahkan dan disusun oleh:


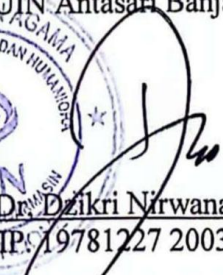
Arafah
190103040069

Telah Diujikan pada Tim Penguji
Pada: Hari Senin, 15 Juli 2024

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Drs. Arni, M.Fil.I (Ketua Penguji)	1. 
2. Musfichin, M.A (Penguji I)	2. 
3. Dr. M. Zainal Abidin M.Ag (Penguji II)	3. 
4. Dra. Mulyani, M.Ag (Penguji III)	4. 
5. Sarihat, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP: 19781227 200312 1 002

ABSTRAK

Arafah, 190103040069, *Gambaran Sabar dalam Mengatasi Stres Kerja pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) 2 Martapura*, Pembimbing Dr. M. Zainal Abidin, M.A pada Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2024.

Kata Kunci: Sabar; Stres Kerja; Guru.

Sifat sabar guru sangatlah penting dan sangat diperlukan dalam pengembangan potensi anak didik khususnya anak SLB, karena menjabat sebagai guru di SLB memiliki beban kerja yang tidaklah mudah. Banyaknya sebuah tuntutan dalam mengerjakan tugas sebagai guru SLB, maka ditemukannya guru yang mengalami stres kerja. Stres yang dirasakan oleh guru dapat mempengaruhi emosi, pola pikir dan pekerjaan. Sehingga menyebabkan guru mudah merasa marah, gelisah, dan merasa tertekan dikarenakan faktor yang mempengaruhinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres kerja serta faktor-faktor apa yang menyebabkan stres kerja dan untuk mendeskripsikan sabar guru dalam mengatasi stres kerja di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang guru yang bekerja di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura, yaitu subjek FR, subjek ANZ, dan subjek AAP.

Hasil penelitian yang didapat dari 3 subjek : 1) Gambaran stres kerja yang subjek rasakan saat mengalami stres kerja yaitu, merasa pusing, mudah marah, bingung, kesulitan dalam beradaptasi terhadap murid, kesulitan dalam manajemen waktu, kesulitan mengontrol emosi, dan kesulitan menghadapi perilaku murid yang tergantung pada suasana hatinya yang suka berubah-ubah. Adapun faktor yang menyebabkan stres kerja pada ke 3 subjek tersebut terjadi karena adanya beberapa faktor yaitu, faktor lingkungan, faktor organisasi, faktor antar pribadi, perilaku murid yang tidak diinginkan, perubahan perilaku anak, pikiran, kondisi fisik, kondisi percintaan, kondisi ekonomi, ketidaktahuan dalam pekerjaan di sekolah, dan karena adanya dua pekerjaan secara bersamaan. 2) Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan gambaran sabar guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura dalam mengatasi stres kerja pada 3 subjek tersebut yaitu, menunjukkan bahwa sikap sabar dapat memberikan dampak positif baik terhadap lingkungan sekitar maupun pekerjaan, karena dengan sikap sabar mampu membantu dalam mengendalikan berbagai bentuk emosi dan ego yang dirasakan sehingga sabar dapat menjadi kunci dalam penyelesaian masalah baik terhadap murid ataupun pekerjaan lainnya, dan ketiga subjek bisa menemukan jalan keluar dari berbagai masalah yang mereka hadapi.

MOTTO

*Berusahalah Untuk Selalu Berpikir Positif Pada Setiap Keadaan Dan Percayalah Semua
Tantangan Pasti Dapat Dilewati, Hadapi Dengan Lapang Dada*

PERSEMBAHAN

“Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Alm. Bapak H. Zakaria dan Ibu Hj. Faujiyah, Kaka saya Nor Hasanah, Latifah, Yahya, Ahdiyah, dan Aulia Rahim, Terimakasih sudah setia selalu mendukung dan mendo’akan saya demi terselesaikannya skripsi ini dan tak lupa pula saya ucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena sudah mau terus berusaha dan kuat dalam menjalankan proses skripsi ini”

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transtilerasi kata Arab ke dalam huruf Latin dalam skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tanggal 22 Januari 1988 Nomor 157/1987 dan 0593/1987.

A. Konsonan Tunggal

No	Huruf Arab	Nama Huruf	Transliterasi	Keterangan
1	ا	Alif	...	Tidak dilambangkan
2	ب	Ba	B	
3	ت	Ta	T	
4	ث	Tsa	Ts	
5	ج	Jim	J	
6	ح	Ha	<u>H</u>	Ha garis dibawah
7	خ	Kha	Kh	
8	د	Dal	D	
9	ذ	Dzal	Dz	
10	ر	Ra	R	
11	ز	Zai	Z	
12	س	Sin	S	
13	ش	Syin	Sy	
14	ص	Shad	Sh	
15	ض	Dhad	Dh	
16	ط	Tha	Th	
17	ظ	Zha	Zh	

18	ع	_ ain	...‘...	Koma terbalik di atas
19	غ	Ghain	Gh	
20	ف	Fa	F	
21	ق	Qaf	Q	
22	ك	Kaf	K	
23	ل	Lam	L	
24	م	Mim	M	
25	ن	Nun	N	
26	و	Waw	W	
27	ه	Ha	H	
28	ء	Hamzah	...‘ ...	Apostrop
29	ي	Ya	Y	

B. Konsonan rangkap karena tasydid ditulis rangkap

متكبر	Ditulis	<i>Mutakabbir</i>
القدوس	Ditulis	<i>al-qudu>s</i>

C. Ta’marbutah di Akhir Kata

1. Apabila dimatikan ditulis h.

جامعة	Ditulis	<i>ja>mi’ah</i>
مكتبة	Ditulis	<i>Maktabah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan untuk kata-kata Arab yang suda terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan terpisah, maka ditulis dengan *h*

المكتبة الجميلة	Ditulis	<i>al-maktabah al-jami>lah</i>
-----------------	---------	-----------------------------------

D. Vokal pendek

–	Fathah	Ditulis	A
◌ِ	Kasrah	Ditulis	I
◌ُ	Dhammah	Ditulis	U
شَقْر	Fathah	Ditulis	Syakara
قَرَأ	Kasrah	Ditulis	qori’a
يَنْطِق	Dhammah	Ditulis	Yantiqu

E. Vokal panjang

1	fathah + alif كاملة	Ditulis ditulis	<i>a></i> <i>ka>milah</i>
2	fathah + ya mati صلى	Ditulis ditulis	<i>a></i> <i>solla></i>
3	kasrah + ya mati سديد	Ditulis ditulis	<i>i></i> <i>Syadi>d</i>
4	dhammah + waw mati صدر	Ditulis ditulis	<i>u></i> <i>sudu>r</i>

F. Vokal rangkap

1	fathah + ya mati رويد	Ditulis ditulis	<i>ai></i> <i>ruwaidun</i>
2	fathah + waw mati وَفِرْعَوْنُ ذِي الْأَوْتَادِ	Ditulis ditulis	<i>au></i> <i>wafir’auna z/i al-auta>d</i>

G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم أشج خلق	Ditulis	<i>A'antum asyaddu khalqan</i>
--------------	---------	--------------------------------

H. Kata sandang alif-lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القران	ditulis	<i>al qur'a>n</i>
الكتب	Ditulis	<i>al-kita>b</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyh* ditulis dengan di *idgamkan*

الصبح	ditulis	<i>As}-s}ubh}u</i>
الساهرة	Ditulis	<i>As-sa>hirah</i>

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dengan menulis penulisannya

برالوالدين	ditulis	<i>Birru al-wa>lidaini</i>
إذا الشمس	Ditulis	<i>Iz/a asy-syamsu</i>

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas ke hadirat Allah Swt, Yang telah mencurahkan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam juga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw beserta keluarga, sahabat serta pengikut beliau hingga akhir zaman. Dengan kelancaran dan perjuangan yang panjang, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Gambaran Sabar Dalam Mengatasi Stres Kerja Pada Guu Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) 2 Martapura*”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat agar memperoleh gelar sarjana di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin & Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, perhatian dan motivasi dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati saya sebagai penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag beserta jajaran selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin
2. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam dan Bapak Musfihcin, M.A selaku Sekertaris Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
3. Bapak Dr. Muhammad Zainal Abidin M.A selaku Pembimbing Skripsi dan Akademik yang telah memberikan ruang saran dan waktu berharga dalam proses pengerjaan skripsi kami.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan masukan serta ilmu pengetahuan selama masa kuliah hingga penulisan skripsi ini.
5. Seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin & Humaniora. Terimakasih yang telah banyak membantu selama proses administrasi, kulian dan skripsi.
6. Kepala sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura. Terimakasih telah mengijinkan untuk melakukan penelitian lapangan di sekolah tersebut.
7. Seluruh subjek yang terpilih, yang telah mau berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Alm Ayah tercinta dan Mama tersayang beserta Kaka-kaka saya yang selalu mendukung, menyemangati serta mendoakan saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

9. Untuk seluruh teman-teman kost. Jamaliah, Khadijah, Annisa, Ulumiah, Yuniah, Duratun Nafisah dan Sri Rahayu serta pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu tanpa mengurangi rasa hormat saya, yang telah membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang di lingkungan UIN Antasari Banjarmasin serta pembaca yang lain pada umumnya.

Banjarmasin, 14 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
SURAT KETERANGAN LULUS UJI PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	ix
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR SKEMA	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	11
D. Definisi Istilah	12
E. Penelitian Terdahulu	14
F. Sistematika Penulisan	16
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	18
A. Sabar	18
1. Definisi Sabar	18
2. Macam-macam Sabar	22
3. Sabar dalam al-Qur'an	24
4. Sabar menurut Perspektif Psikologi Islam	33
B. Stres Kerja	37
1. Definisi Stres Kerja	37
2. Gejala-Gejala Stres Kerja	39
3. Aspek-Aspek Stres Kerja	43
4. Stres Dalam Islam	44
5. Mengelola Stres Menurut Islam	45
C. Kerangka Pikir	52

BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	54
B. Lokasi Penelitian	55
C. Subjek dan Objek Penelitian	55
D. Data dan Sumber Data	56
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Teknik Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Penyajian Data	66
B. Data Hasil Penelitian	69
C. Pembahasan Hasil Penelitian	74
D. Keterbatasan Penelitian	99
BAB V PENUTUP	100
A. Simpulan	100
B. Rekomendasi	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN- LAMPIRAN	109
RIWAYAT HIDUP	178

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Sabar dalam Al-Qur'an	25
Tabel 3.1 Skala Stres Kerja	59
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban Skala Stres Kerja	60
Tabel 3.3 Hasil <i>Screening Test</i>	60
Tabel 4.1 Alur Pelaksanaan Penelitian	66
Tabel 4.2 Identitas Subjek Penelitian	69
Tabel 4.3 Identitas Informan Penelitian	70
Tabel 4.4 Dsikusi Antar Subjek Sabar dalam Mengatasi Stres Kerja	94

DAFTAR SKEMA

Bagian 2.1 Skema Kerangka Pikir	53
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Loa Submit Jurnal	110
Lampiran 2. Hasil Uji Plagiasi	111
Lampiran 3. Lembar Konsultasi Pembimbing	112
Lampiran 4. Formulir <i>Expert Judgement</i> I	114
Lampiran 5. Formulir <i>Expert Judgement</i> II	116
Lampiran 6. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek I	118
Lampiran 7. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek II	120
Lampiran 8. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek III	122
Lampiran 9. Surat Keterangan Ganti Judul	124
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	125
Lampiran 11. Surat Balasan Selesai Penelitian	126
Lampiran 12. Kuesioner Penelitian Skala Stres Kerja	127
Lampiran 13. Tabulasi Skor Jawaban Skala stres Kerja	130
Lampiran 14. Pedoman Wawancara Subjek Penelitian	132
Lampiran 15. Pedoman Wawancara Informan Penelitian	138
Lampiran 16. Verbatim Wawancara Subjek I	139
Lampiran 17. Verbatim Wawancara Subjek II	152
Lampiran 18. Verbatim Wawancara Subjek III	163
Lampiran 19. Foto Dokumentasi Wawancara	174
Lampiran 20. Foto Dokumentasi Subjek Mengajar.....	176
Lampiran 20. Daftar Riwayat Hidup	178